

一切本是很簡單

如果走進森林，去感受每一棵樹木、每一朵花、每一枚果實、每一頭動物，問：「其實生命是什麼？」牠們應該會說：「生命就是啊。」

從觀察植物、動物、小朋友，我發現其實生命本是很簡單，但我們卻把它變得非常複雜：

- 「我這樣做的話，其他人會說什麼？」
- 「這樣做又不行，那樣做我又擔心……(下省一千字)」
- 「我很怕自己做得不好……」
- 「我很怕失去工作 / 金錢 / 伴侶。」
- 「這樣做與其他人太不一樣，會太奇怪了吧？」
- 「我當然希望追隨我的夢想，但這樣做賺不了錢。」

以上是幾個日常擔心的例子，一些心跟頭腦打架的矛盾。可以問問自己：「我有沒有將簡單事情複雜化？」以下提供多一個角度去思考以上的疑慮：

- 「其他人有其他人的意見，如果在我的能力範圍與意願內可以改善的話，就盡力改善，沒辦法的話，就惟有尊重這是他人的意見。我不能改變他人的意見，但我可以選擇聆聽及尊重自己的意見。」
- 「這一切的『不行』背後，真正擔心的是什麼？我有沒有逃避什麼？有哪些能力我可以培養？讓我比較能與恐懼同行？」
- 「所謂的『好』是什麼？具體的嗎？這是個符合實際的期望嗎？若果不切實際的話，我哪裏可以進步？若沒有進步空間的話，我能否確認自己的努力？」
- 「若果真的失去我會怎樣做？我可以培養什麼能力去面對這個狀況？」

- 「究竟是奇怪還是獨特？還是兩樣皆是？我怕什麼？我能否接受我這個樣子？不能的話，我能否接受我不能接受自己？這個恐懼背後隱藏着想成為怎樣的人？」
- 「不用做很大的改變，此刻在能力範圍內，我如何能向夢想走近一步？不知道能否達到，但可以為了無悔而盡力。」

很多時我們的擔心、懊悔都是因為自己將很多決定放在假設上。有危險感、懂得風險評估的確有它的價值，但若將行動放在太多虛妄的假設上，我們就會被恐懼綁住，變得動彈不得。

我們擅長將事情複雜化，不懂得將事情看成原本的樣子。其實很多憂慮來自太在乎結果的表相，但卻忘記看清事情的本質。

多回到思考每件事的初心。譬如很希望成功：看看想成功的背後的初心是什麼？可能想得到一份認同及肯定內在價值。與其盲從追逐成功，倒不如去練習認同自己、肯定內在的價值，這樣不是更直接與容易嗎？

多發現言行背後的出發點：言行背後最希望培養出什麼特質，又或希望得到什麼體驗呢？弄清楚了，每件事就可以變得很簡單。

我們不需要透過他人的確定或等到所有假設都達到才能快樂。

現在，每一步都可以安穩而踏實。👉

